



آیا می‌دانید که شما به خواب بیش از غذا نیاز دارید؟ رنج بی‌خوابی به مراتب بیش از گرسنگی است. شما اگر یک روز ظهر غذا نخورید، تا عصر به خوبی می‌توانید گرسنگی را تحمل کنید و پس از مدتی هم ممکن است اصلاً به فکر گرسنگی نباشید. ولی اگر یک ساعت از وقت خوابتان بگذرد چه می‌شود؟ چشم‌های شما شروع به سوزش می‌کنند و اگر چند ساعتی سر پا بایستید و نخوابید، به خوبی فرق بی‌خوابی و گرسنگی را خواهید فهمید.

خواب نوشین و بامداد رحیل
باز دارد پیاده را ز سبیل

آنگاه که بدنتان از کار روزانه خسته و کوفته شده، در آن هنگام که درس خواندن برای امتحان شما را فرسوده کرده و از حل مسئله‌ها ریاضی و زندگی خسته و درمانده شده‌اید، پناهگاهی جز خواب ندارید. خواب چون مادری مهربان شما را در آغوش می‌گیرد و لحظه‌ای شما را از این دنیای شلوغ و پر هیاهو دور می‌کند. وقتی از خواب بیدار می‌شوید درست هنگامی است که فرسودگی‌ها و خستگی‌های شما رفع شده و نیروی از دست داده را دوباره به دست آورده‌اید.

اعضای بدن وقتی رشد می‌کنند که پس از کار و خستگی استراحت کنند. آزمایش‌ها نشان داده‌اند که موهای بدن، سر و صورت در خواب رشد می‌کنند و اعضای بدن هنگام خواب به رشد خود ادامه می‌دهند. هر کس در شبانه‌روز لاقط به هشت ساعت خواب احتیاج دارد، ولی اندازه خواب اصولاً نسبی است. یعنی هشت ساعت خواب اندازه حقیقی و دقیقی برای همه نیست. بعضی از مردم هستند که از هشت ساعت بیشتر و بعضی از هشت ساعت کمتر به خواب نیاز دارند.

بعضی از دانش‌آموزان در طول سال درس‌های خود را نمی‌خوانند و شب‌های نزدیک امتحان بیدار می‌مانند و از خواب خود می‌کاهند تا به وقت درششان افزوده شود. این کار غلطی است، زیرا کسی که از اندازه خواب معین شبانه‌روزی خود کم می‌کند، هم به سلامت حال و آینده خود صدمه بزرگی می‌زند و هم مدت یادگیری درس‌ها برایش طولانی‌تر می‌شود. زیرا مغز خسته و فرسوده و نیازمند

استراحت است. بنابراین نمی‌تواند مطالب را به خوبی یاد بگیرد و در ذهن خود نگه دارد. مثلاً اگر شب قبل کم خوابیده باشید، فردای آن روز برای یادگیری یک صفحه کتاب پنج مرتبه باید آن را بخوانید، در صورتی که اگر به اندازه کافی خوابیده باشید، ممکن است با دو مرتبه خواندن، آن صفحه از کتاب را یاد بگیرید و سلامت شما هم محفوظ بماند. پس هر چه از ساعت‌های خواب خود کم کنید و به مدت درس خواندن بیفزایید، به همان اندازه درس‌های خود را دیرتر یاد می‌گیرید.

کارهایی که قبل از خواب باید انجام داد:

۱. حداقل دو ساعت پس از غذا خوردن بخوابید.
۲. قبل از خواب دندان‌های خود را مسواک بزنید تا غذا لای دندان‌ها نمانده و فاسد نشود.
۳. خود را عادت دهید، پس از شام و قبل از رفتن به رختخواب، به دستشویی بروید.
۴. راحت بخوابید و از خوابیدن لذت و سود کافی ببرید.

در رختخواب چگونه باید خوابید؟

همان‌طور که شما به استراحت نیاز دارید، قلب شما هم باید استراحت کند. پس طوری بخوابید که قدری از زحمت و فعالیت قلب خود در تمام شب کم کنید. برای این کار باید زیر سرتان کوتاه باشد، به طوری که سر و قلب شما در یک خط مستقیم قرار گیرد و قلب مجبور نباشد که با فشار، خون را به رگ‌های سر شما برساند. اگر یک بالش بزرگ زیر سر بگذارید، قلب خود را در سراسر شب به زحمت و فعالیت وا داشته‌اید. اگر عادت

کرده‌اید که زیر سرتان بلند باشد، سعی کنید آرام‌آرام زیر سر خود را کوتاه کنید؛ نه اینکه یک مرتبه زیر سر خود را کوتاه کنید و برعکس خود را به زحمت بیندازید. زانوهای خود را خم نکنید تا قلب بتواند خون را مستقیم و بدون مانع تا نوک انگشتان پا برساند. خود را عادت دهید که قبل از ساعت ۱۲ و سر ساعت معین بخوابید و نیز صبح سر ساعت معین برخیزید. در رختخواب بیدار نمانید، زیرا بیدارماندن در رختخواب از نیروی بدنی آن روز شما کم می‌کند.

چه کنیم که در رختخواب زودتر به خواب برویم؟

اگر در رختخواب زود به خواب نمی‌روید، بهتر است قبل از خوابیدن چند حرکت ورزشی بکنید و چند نفس عمیق بکشید و بعد به رختخواب بروید. اگر هم نمی‌توانید از چنگال خیال‌ها و فکرهای گوناگون رهایی یابید، فکر مخصوصی بکنید. مثلاً در نظر بیاورید که از مجرای باریکی به استخر وسیعی آب می‌ریزد. آن قدر به استخر نگاه کنید تا پر شود. یقین داشته باشید که قبل از پرسیدن استخر شما به خواب خواهید رفت.

معنای خواب و حقیقت آن در اسلام

از نظر اهل لغت، خواب حالت آسایش و راحتی است که به واسطه باز آمدن حواس ظاهره از فعالیت و فقدان حس در انسان و حیوانات بروز می‌کند. بعضی آن را بیهوشی سنگینی که بر قلب عارض می‌شود و برخی استراحت اعصاب مغز و مرگ سبک بیان کرده‌اند. چنان که امام رضا (ع) فرموده است: «سلطنت خواب، بر مغز است».^۴ در بیان

قرآنی، خواب «توفی روح» و همانند مرگ^۵ است که خدای متعال با تصرف در وجود و جدا کردن جسم و روح انجام می دهد. علامه طباطبایی، خواب را از کار افتادن و راکد شدن حواس حیوان با عارض شدن عوامل طبیعی در بدن می داند.^۶

اهمیت خواب در اسلام

امام صادق (ع) خواب را لازمه حیات هر موجود زنده دانسته است.^۸ خواب مانند خوردن و آشامیدن، غریزی وجود هر حیوان و نیازی ضروری است که زندگی او بر آن متوقف است.^۹ بعضی معتقدند نظام خواب و بیداری، از عجایب زندگی انسان است؛ چنان که خداوند آن را از نشانه‌های خود شمرده است.^{۱۰} خدای متعال که انسان را از خاک آفریده و او را موجودی ضعیف قرار

داده است.^{۱۱} در نظام عصبی مغز او برنامه و قانونی گذاشته است که اگر قوای عصبی بر اثر خستگی فکری یا جسمی دچار ضعف و سستی شوند، با اجرای آن برنامه، نیروی عصبی به حال اولیه باز می گردد و آن برنامه، همان خواب است. در خواب چیزی همانند مرگ بر انسان عارض می شود که ادراکات را از کار می اندازد و اعصاب را بی حس می کند؛ در حالی که حرکات اساسی بدن تعطیل نمی شود و تنها بدن سست می شود و از کار می افتد تا مقدار زمان لازم بگذرد و قدرت از دست رفته به بدن بازگردد و با حال خوش از خواب برخیزد و حیات کامل به انسان بازگردد.^{۱۲}

منابع

۱. علی اکبر دهخدا؛ لغت‌نامه؛ ج ۶، ص ۸۷۷۶

۲. احمدبن محمد فیومی؛ المصباح المنیر؛ ج ۲، ص ۶۳۱
۳. حسین بن محمد راغب اصفهانی؛ المفردات فی غریب القرآن؛ ص ۸۳۰.
۴. طب الامام الرضا (ع)؛ ص ۴۹.
۵. مرتضی مطهری؛ زندگی جاوید یا حیات اخروی؛ ص ۱۹.
۶. سیدمحمدحسین طباطبایی؛ المیزان فی تفسیر القرآن؛ ج ۱۷، ص ۲۶۹.
۷. همان، ج ۲، ص ۳۳۱
۸. محمدبن علی صدوق؛ کمال الدین و تمام النعمه؛ ص ۶۶۶.
۹. سید عبدالاعلی سبزواری؛ مواهب الرحمن فی تفسیر القرآن؛ ج ۴، ص ۲۸۴.
۱۰. روم؛ ۲۳.
۱۱. نسا؛ ۲۸.
۱۲. ابن عاشور؛ التحریر و التنویر؛ ج ۲۱، ص ۳۶ و ۳۷.

سیامک آرمان

آداب خواب

تصویرگر: طاهر شعبانی